Inilah 9 manfaat petai untuk kesehatan

nilah 9 manfaat petai untuk kesehatan - Apakah anda sudah kenal dengan sayur yang satu ini ?. Mungkin bagi mereka yang semenjak kecil hidup di kota besar akan kurang mengenali petai.

Petai yang mempunyai nama latin *Parkia speciosa*, merupakan sayur yang biasa dikonsumsi sebagai lalapan ataupun sebagai sayur tambahan. Dalam bahasa inggris petai disebut dengan bitter bean, stink bean, ataupun twisted cluster bean.

Dari bahasa inggrisnya saja kita bisa ketahui bahwa petai adalah sayur yang mempunyai rasa pahit dan menghasilkan bau mulut, serta berbentu melintir. Jika anda hanya melihat sisi negatifnya maka tentu akan sungkan untuk memakan sayur yang satu ini. Tapi jangan langsung ambil kesimpulan, cobalah lihat berbagai manfaatnya dibawah ini.

Manfaat petai untuk kesehatan

Meskipun petai mempunyai rasa yang agak pahit dan menghasilkan bau mulut, ternyata ada banyak nutrisi di dalamnya. Berbagai nutrisi penting seperti vitamin C, beta karoten, kalsium, zat besi, kalium dan nutrisi lainnya, terdapat pada petai.

Sebagian besar nutrisi yang terdapat pada petai adalah nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dan bermanfaat dalam menjaga kesehatan.



Kandungan nutrisi petai

1. Sebagai antioksidan

Antioksidan mempunyai peranan yang penting bagi tubuh, terutama dalam menangkal berbagai radikal bebas. Semakin lama orang terpapar polusi yang biasanya terdapat radikal bebas, maka kemungkinan orang tersebut sakit adalah semakin besar. Radikal bebas mampu mengubah sel sehat menjadi rusak atau bahkan menjadi sel kanker.

Pada petai terdapat beberapa kandungan antioksidan seperti niacin dan thiamin. Selain itu, pada petai juga mengandung vitamin C yang dapat membantu peran antioksidan dalam menangkal berbagai penyakit.

2. Mengatasi depresi

Ada beberapa penelitian yang pernah dilakukan terhadap petai, hasilnya ternyata cukup mengejutkan. Ketika orang telah mengonsumsi petai, orang tersebut akan merasa jauh lebih baik dan mengurangi atau bahkan mengatasi depresi yang mereka miliki.

Hal ini bisa terjadi karena adanya tryptophan, sejenis protein yang akan diubah tubuh menjadi serotonin. Serotonin akan membuat tubuh merasa lebih rileks, memperbaiki mood anda dan memberikan rasa nyaman.

3. Menurunkan tekanan darah

Satu lagi manfaat yang luar biasa dari petai adalah mampu menurunkan tekanan darah. Dalam petai terkandung kalium dengan jumlah yang cukup banyak dengan tanpa disertai kandungan garam. Garam adalah salah satu penyebab tingginya tekanan darah.

Kalium pada petai, secara ideal akan mampu membuat tekanan darah . US FDA (Food and Drug Administration, semacam BPOM) bahkan mengijinkan industri pemroduksi petai, untuk mengklaim bahwa petai bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah dan mengatasi stroke.

4. Mengatasi morning sickness

Bagi ibu hamil terutama yang sedang berada di masa-masa awal kehamilan, morning sickness adalah sesuatu yang tidak terelakan. Rasa mual dan ingin muntah, ternyata dapat diatasi dengan memakan petai. Mengonsumsi petai akan membuat kadar gula darah pada tubuh naik dan membantu dalam mengatasi morning sickness.



isi petai

5. Menyehatkan jantung

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, kalium adalah salah satu mineral yang penting dan harus dimiliki oleh tubuh. Ternyata, petai juga mengandung kalium.

Kalium diperlukan oleh tubuh dalam menjaga cairan dalam tubuh dan membuat elektrolit dalam tubuh tetap seimbang. Kalium juga membantu agar oksigen bisa sampai

ke otak. Selain itu, kalium penting dalam menjaga dan menurunkan tekanan darah, serta membuat tubuh terhindar dari penyakit kardiovaskular.

6. Memperlancar proses pencernaan

Petai dapat bermanfaat dalam melancarkan proses pencernaan dikarenakan banyaknya serat yang dimilikinya. Serat akan membantu tubuh dalam memperlancar proses pencernaan dan membuat tubuh terhindar dari sembelit, serta gangguan pencernaan lainnya. Jika anda juga merasa sebah, anda juga bisa mengatasinya dengna mengonsumsi petai.

7. Mengatasi gigitan serangga

Jika ada seseorang yang terkena gigitan serangga, sebelum mengoleskan krim anti serangga. Cobalah untuk menggosokan bagian dalam petai ke kulit yang terkena gigitan serangga. Ini akan membuat efek dari gigitan berkurang dan memberikan rasa nyaman.

8. Membantu mengeluarkan nikotin

Nikotin pada rokok dapat membawa efek yang tidak baik bagi tubuh, selain membuat kecanduan, nikotin dapat meningkatkan denyut jantung sehingga di atas normal dan merubah fungsi otak.

Bagi individu yang sedang ingin berhenti merokok, mengonsumsi petai akan sangat membantu. Dalam petai terdapat vitamin B6 dan B12 yang digabungkan dengan kalium serta magnesium, membuat efek nikotin dalam tubuh berkurang dan membantu mengatasi kecanduan pada rokok.



tanaman petai

9. Mengatasi anemia

Salah satu penyebab terjadinya anemia adalah tubuh kekurangan sel darah merah. Kandungan zat besi pada petai, akan membantu proses produksi sel darah merah dalam tubuh, hasilnya anemia bisa teratasi.

Efek samping petai

Dari banyaknya manfaat yang terkandung dalam petai, ternyata ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Petai

mengandung asam amino yang dapat membahayakan ginjal, jika dikonsumsi berlebihan.

Pada petai terkandung pula purin dalam jumlah yang sedang. Purin diketahui dapat meningkatkan asam urat, agar kandungan purinnya menurun, rendamlah petai sebelum dimasak atau dikonsumsi.

Fakta tentang petai

Ada beberapa fakta tentang petai yang wajib kita ketahui, berikut di antaranya :

- Pohon petai dapat tumbuh hingga 30 meter.
- Bau dari petai tidak akan hilang dengan seketika, bahkan ketika anda sudah selesai makan. Urin anda juga akan lebih bau jika mengonsumsi petai.
- Asia Tenggara merupakan pengonsumsi terbesar dari petai.
- Petai secara tradisional digunakan dalam menyembuhkan diabetes, hipertensi dan masalah ginjal.
- Bunga petai akan mati dan layu ketika sudah mencapai pemekaran yang maksimal.

Sekian artikel mengenai Inilah 9 manfaat petai untuk kesehatan. Semoga berguna dan jangan lupa untuk membagikan artikel ini. Terima kasih.

Sumber : https://www.kebaikansayurdanbuah.blogspot.com